

【6.15確定版】ジェクサーフィットネス&スパ24横浜 グループエクササイズ 2026年7月～

	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	Standard Studio	Volcano Studio	Gym	Standard Studio	Volcano Studio	Gym	Standard Studio	Volcano Studio	Gym	Standard Studio	Volcano Studio	Gym	Standard Studio	Volcano Studio	Gym	Standard Studio	Volcano Studio	Gym
7:00																		
7:30	7:30~8:15 リラクソスヨガ45 FUKIKO						7:30~8:15 リラクソスヨガ45 Mizuko											
8:00																		
8:30																		
9:00																		
9:30																		
9:55	9:55~10:40 LES MILLS BODYCOMBAT 横山麻穂	10:15~11:00 Volcano Yoga ヒキチー45 高岩加奈子	10:15~10:45 マンツーマンサポート	10:15~11:00 美輪ラインストレッチ45 金子美穂	10:15~11:00 Volcano Yoga リンパフロー45 辻真美玲	10:15~10:45 マンツーマンサポート	9:55~10:40 DISC 清水あかね	10:15~11:00 Volcano Yoga 骨盤調整45 菅野希	10:15~10:45 マンツーマンサポート	9:55~10:40 DISC Halchael	10:15~11:00 Volcano Yoga ヒキチー45 keiko	10:15~10:45 マンツーマンサポート	9:00~9:50 協栄シェイプボクシング MIWA	9:25~10:10 Volcano Yoga 骨盤調整45 内藤美砂	9:00~9:45 ベリダンス ヒリー	10:00~10:45 テーマパークダンス Ayaka	9:50~10:35 WOW!! PUMP TAKEMI	10:15~10:45 マンツーマンサポート
10:00																		
10:30																		
11:00	11:00~11:45 LES MILLS BODYPUMP 浅川裕司	11:20~12:05 Volcano Yoga 骨盤調整45 高岩加奈子	11:15~11:45 マンツーマンサポート	11:15~12:00 背骨コンディショニング 米村和枝	11:30~12:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 AYAKO	11:15~11:45 マンツーマンサポート	10:55~11:40 ピラティス45 田中深雪	11:20~12:05 Volcano Yoga オリジナル45 菅野希	11:15~11:45 マンツーマンサポート	11:00~11:45 美輪フェイス45 リル	11:20~12:05 Volcano Yoga リフレッシュ45 辻真美玲	11:15~11:45 マンツーマンサポート	11:00~11:45 美輪ラインエクササイズ リル	11:20~12:05 Volcano Yoga デトックス45 ERIKO	11:15~11:45 マンツーマンサポート	11:00~11:45 LES MILLS BODYPUMP 中村 大介	11:00~11:45 NEW Volcano Yoga リフレッシュ45 佐久間様子	11:15~11:45 マンツーマンサポート
11:30																		
12:00	12:05~12:50 UBOUND TAKEMI	12:25~13:10 Volcano Yoga オリジナル45 keiko	12:15~12:45 マンツーマンサポート	12:15~13:00 LES MILLS BODYCOMBAT ERIKO	12:30~13:00 HOT FREE	12:15~12:45 マンツーマンサポート	A-FIT BOX ※名称変更 Aya	12:25~13:10 Volcano Yoga 筋力リリースヨガ AYAKO	12:15~12:45 マンツーマンサポート	12:00~12:45 ZUMBA 和田蘭子	12:25~13:10 Volcano Yoga 骨盤調整45 CHIE	12:15~12:45 マンツーマンサポート	12:00~12:45 DANCE MISAKI	12:40~13:25 Volcano 美輪フェイス45 リル	12:15~12:45 マンツーマンサポート	12:05~12:50 NEW LES MILLS BODYATTACK 土屋真貴	12:05~12:50 NEW Volcano Yoga ミドル45 佐久間様子	12:15~12:45 マンツーマンサポート
12:30																		
13:00	13:10~13:55 LES MILLS BODYBALANCE ERIKO	13:30~17:00 FREETIME ご予約なしにご利用可能です	13:15~13:45 マンツーマンサポート	13:15~14:00 DANCE MISAKI	13:35~14:20 Volcano Yoga オリジナル45 Mizuko	13:15~13:45 マンツーマンサポート	13:00~13:30 LES MILLS BODYPUMP Halchael	13:30~17:00 FREETIME ご予約なしにご利用可能です	13:15~13:45 マンツーマンサポート	13:00~13:45 LES MILLS BODYBALANCE 奥山妙子	13:30~17:30 HOT FREETIME ご予約なしにご利用可能です	13:15~13:45 マンツーマンサポート	13:30~14:15 LES MILLS BODYBALANCE ERIKO	13:45~14:30 Volcano Yoga リフレッシュ45 MISAKI	13:15~13:45 マンツーマンサポート	13:10~13:55 NEW UBOUND TAKEMI	13:10~13:55 Volcano Yoga リンパフロー45 Mizuko	13:15~13:45 マンツーマンサポート
13:30																		
14:00																		
14:30																		
15:00																		
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00	18:15~18:45 NEW BODYCOMBAT SHUNYA	18:30~19:15 Volcano Yoga ヒキチー45 尾代祥子	18:15~18:45 マンツーマンサポート	18:15~19:00 MEGADANCE YUNOKI	18:30~19:15 Volcano Yoga リンパフロー45 横谷秋	18:15~18:45 マンツーマンサポート	18:15~19:00 UBOUND Halchael	18:30~19:15 Volcano Yoga デトックス45 ANNA	18:15~18:45 マンツーマンサポート	18:15~19:00 MEGADANCE KUMI	18:30~19:15 Volcano Yoga ヒキチー45 横谷秋	18:15~18:45 マンツーマンサポート	18:15~18:45 18:35~19:20 LES MILLS BODYATTACK 黒水楓葉	18:30~19:15 NEW WOW!! PUMP TAKEMI	18:15~18:45 マンツーマンサポート	18:15~18:45 18:30~17:15 NEW LES MILLS BODYBALANCE MIHO	18:15~18:45 マンツーマンサポート	18:15~18:45 マンツーマンサポート
18:30																		
19:00	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT SHUNYA	19:30~20:15 Volcano Yoga 骨盤調整45 FUJI	19:15~19:45 マンツーマンサポート	19:15~20:00 UBOUND MISAKI	19:30~20:15 Volcano Yoga デトックス45 CHIE	19:15~19:45 マンツーマンサポート	19:20~20:05 ボディメンテナンス 渋谷雅幸	19:35~20:20 FENSEE ~サンダンス ヨガ~ ANNA	19:15~19:45 マンツーマンサポート	19:15~20:00 DANCE WORKOUT ~ダンス好き集まれ~ KUMI	19:30~20:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 MISAKI	19:15~19:45 マンツーマンサポート	18:35~19:20 LES MILLS BODYATTACK 黒水楓葉	18:30~19:15 NEW WOW!! PUMP TAKEMI	18:15~18:45 マンツーマンサポート	18:30~17:15 NEW LES MILLS BODYBALANCE MIHO	18:15~18:45 マンツーマンサポート	18:15~18:45 マンツーマンサポート
19:30																		
20:00	20:00~20:45 ZUMBA Chie	20:30~21:15 NEW WOW!! PUMP しんい	20:15~20:45 マンツーマンサポート	20:15~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 横山麻穂	20:30~21:15 NEW Volcano Yoga 骨盤調整45 CHIE	20:15~20:45 マンツーマンサポート	20:25~21:10 LES MILLS BODYCOMBAT 悠乃	20:40~21:25 NEW Volcano Yoga リフレッシュ45 ANNA	20:15~20:45 マンツーマンサポート	20:15~21:00 LES MILLS BODYPUMP 悠乃	20:30~21:15 NEW WOW!! PUMP MISAKI	20:15~20:45 マンツーマンサポート	17:45~18:15 GRIT ~選替わり~ 小島一球	16:00~19:00 FREETIME ご予約なしにご利用可能です	17:15~17:45 マンツーマンサポート	17:15~17:45 マンツーマンサポート	17:15~17:45 マンツーマンサポート	17:15~17:45 マンツーマンサポート
20:30																		
21:00	21:00~21:45 LES MILLS BODYPUMP 中村 逸哉																	
21:30																		
22:00																		
22:30																		
23:00																		

スタジオレンタルご希望のお客さまは  
お問い合わせください。

日曜日15:25~16:10クラスは、スタジオプログラム初めてご参加のお客様、まだ少し不安だなというお客様、大歓迎のクラスです!!  
※こちらのクラスは、3ヶ月サイクルでBODYCOMBAT・BODYPUMPを実施していきます。テクニク15分+30分の、45分クラスでご案内いたします。テクニク15分では、基本動作やフォームを丁寧に伝えています。

→ 初めての方でも安心して  
ご参加いただけるクラス